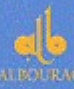
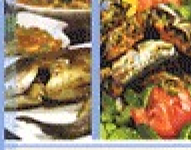


Sarah Damak

Les poissons











Sarah Damak

Les Poissons





Prise de photos :
Salma M'BAREK
Abdelhamid BOUCHNAK

Création graphique:
YAMAMA

Sommaire

Loup farci

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 1 poisson loup de 1 kg ou
- plus
- 2 cuillerées à soupe de persil coupé
- 1 oignon finement coupé
- 1 carotte
- 1 petite pomme de terre
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre,
- 1 cuillerée à café d'herbes aromatiques,
- 1/4 de cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile

pour la garniture : des
- tomates, des poivrons verts et rouges

Préparation :

- Lavez le poisson, enlevez la colonne vertebrale et les arêtes.
- Dans un bol, versez l'huile, mélangez tous les condiments, badigeonnez le poisson de l'intérieur et de l'extérieur avec ce mélange.
- Coupez la pomme de terre et la carotte en petits dés, mélangez avec l'oignon et le persil, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Remplissez le poisson avec ce mélange, cousez avec le fil ou attachez avec les cures-dents, enroulez dans du papier aluminium, disposez dans un plat à four, mettez au four à température moyenne pendant 30 minutes puis enlevez le papier aluminium, laissez rôtir et s'évaporer tout le liquide, présentez dans une assiette, garnissez de rondelles de tomates et de poivrons rouges et verts.

Poissons en papillottes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 1 poisson-loup de 1kg et 1/2
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- des brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- des tiges d'oignon
- 1 citron
- 1 carotte
- sel
- poivre noir
- herbes aromatiques
- 1/2 cuillerée à café de cumin
- 1/2 cuillerée à café de thym

Préparation :

- Lavez le poisson, assaisonnez de sel et de jus de citron.
- Lavez les légumes, coupez-les, et disposez-les dans une plaque à four couverte de papier aluminium.
- Dans un récipient, versez deux cuillerées d'huile, mélangez avec le cumin, les herbes aromatiques et le safran, badigeonnez le poisson avec ce mélange.
- Creusez le dos et enfoncé l'ail.
- Disposez le poisson sur les légumes, arrosez du reste de l'huile, enroulez dans le papier aluminium, mettez au four à 240°.
- Retirez après une demi-heure, disposez dans une assiette, avec les légumes cuits.
- **Remarque :** on peut aussi présenter avec des légumes crus

1

2

3

Daurades frites avec tastira

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 150 g de daurade
- 4 tomates
- 5 poivrons verts
- 2 œufs
- sel
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- huile de friture

Préparation :

- Lavez le poisson, assaisonnez de sel, de jus de citron et d'une cuillerée à café de cumin, réservez.
- Faites frire les poivrons, coupez les tomates en deux et enlevez les pépins, faites-les frire après les poivrons.
- Épluchez les poivrons et les tomates, hachez-les et assaisonnez de sel et du reste de cumin, arrosez avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- Faites cuire l'œuf dans une poêle huilée puis coupez-le et ajoutez-le à la sauce.
- Faites frire les poissons dans de l'huile chaude, présentez accompagnés de sauce.

1

2

3

4

Daurade au gros sel

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 1 daurade de 1kg
- 1 kg de gros sel
- 2 pommes de terre
- 3 tomates

pour la sauce :

- 2 gousses d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 jaune d'œuf
- se
  poivre noir
- herbes aromatiques

Préparation :

- Dans une plaque à four disposez le poisson sur un lit de sel, couvrez bien de sel et appuyez.
- Arrosez légèrement d'eau.
- Mettez au four préchauffé à 200 ° pendant 40 à 45 minutes.
- Entre-temps, épluchez les pommes de terre, coupez sur 4 et faites-les bouillir préparez la sauce :
- Hachez l'ail, mélangez avec une cuillerée à café de sel, ajoutez le jaune d'œuf et une cuillerée à café de jus de citron, incorporez l'huile petit à petit, fouettez jusqu'à obtention d'une sauce épaisse, conservez au réfrigérateur.
- Retirez le poisson du four, enlevez la peau et les grains de sel.
- Disposez dans un plat, garnissez de rondelles de tomate et de pomme de terre, saupoudrez de sel et d'herbes aromatiques

Remarque : on peut choisir d'autres poissons à grandes écailles tels que le loup.

Filets de daurade à la pomme de terre

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 2 daurades de grande taille
- 50 g de beurre (2 cuillerées à soupe)
- 4 brins de romarin
- un peu de piment rouge en poudre, sel, poivre noir, safran
- 3 pommes de terre de taille moyenne
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 4 gousses d'ail haché
- 1 cuillerée de persil haché
- 1 oignon
- crevettes pour garniture
- herbes aromatiques
- 1 feuille de laurier

Préparation :

- Faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 20 minutes.
- Après avoir lavé les poissons, coupez les filets, vous obtiendrez 4 morceaux.
- Enlevez les arêtes.
- Dans une poêle, faites chauffer le beurre, mettez les filets de poisson côté peau en bas, assaisonnez de sel, de poivre noir et d'un peu de piment rouge en poudre, retirez après 5 minutes.
- Disposez les filets ensuite sur une plaque à four, garnissez de brin de romarin.
- Couvrez le plat de feuille aluminium, mettez dans un four à température moyenne pendant 10 minutes.
- Épluchez les pommes de terre après cuisson, écrasez et ajoutez le persil, l'ail haché, le beurre et la crème, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Dans un faitout, faites bouillir les restes des poissons et les crevettes dans un 1/2 verre d'eau pendant 5 minutes, ajoutez les herbes aromatiques et la feuille de laurier.
- Faites chauffer le reste de la crème, ajoutez le safran, assaisonnez et versez le bouillon de poisson et de crevettes après l'avoir filtré.
- Présentez le poisson accompagné de pomme de terre et de sauce.

1

2

3

4

Filets de merlans frits

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
15 minutes



Ingrédients

- 4 merlans de taille moyenne
- chapelure
- 1 œuf
- sel
- jus de citron
- poivre noir
- piment rouge en poudre
- 4 tomates
- 1/2 cuillerée à café d'herbes aromatiques
- 1 cuillerée à soupe de persil coupé pour la garniture

Préparation :

- Videz les merlans, coupez les têtes et les jeter, ouvrez et retirez la colonne vertebrale, assaisonnez de sel, de poivre noir, de jus de citron et de poivron rouge en poudre.
- Trempez-les dans l'œuf, badigeonnez de chapelure, faites-les frire dans l'huile chaude.
- Découpez les tomates en rondelles, saupoudrez de sel et d'herbes aromatiques, faites-les griller dans une poêle huilée.
- Dans un plat, disposez les filets de merlans sur un lit de rondelles de tomates, saupoudrez de persil.

1

2

3

4

Rougets à la sauce tomate

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 500 g de rougets
- 4 tomates coupées en dés
- 2 poivrons verts coupés en carrés
- 3 gousses d'ail
- sel, 1/2 cuillerée à café de
- coriandre
- 1 cuillerée de persil
- 3 cuillerées à soupe d'huile

Préparation :

- Lavez les rougets, saupoudrez d'un peu de sel et réservez.
- Hachez l'ail, mettez dans un faitout avec 3 cuillerées à soupe d'huile, portez sur le feu et ajoutez les tomates coupées, laissez cuire pendant 10 minutes, versez un peu d'eau et ajoutez les poivrons verts coupés, disposez les rougets l'un à côté de l'autre, laissez cuire pendant environ 5 minutes.
- Retirez les poissons doucement, mettez-les dans une assiette, arrosez de sauce puis de persil.

1

2

3

Rougets panés

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 500 g de rougets
- sel, citron, 1/2 cuillerée à café de cumin
- 3 cuillerées à soupe de farine
- huile de friture
- pomme de terre
- poivron vert
- **Pour la sauce :**
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillerées d'huile, 1/2 cuillerée à café de sucre
- 3 gousses d'ail, sel, coriandre

Préparation :

- Lavez les rougets, saupoudrez de sel, d'un peu de citron et de cumin.
- Enrobez-les de farine, et faites-les frire dans l'huile chaude.
- Entre-temps, mettez les tomates dans un faitout avec un peu d'eau, le sucre et l'huile, portez à ébullition pendant 10 minutes puis ajoutez l'ail, le coriandre et le sel, quand la sauce s'épaissit, retirez-la du feu.
- Épluchez les pommes de terre, coupez au choix, assaisonnez de sel et faites-les frire.
- Faites frire les poivrons verts.
- Garnissez le plat de rougets, de pommes de terres et de poivrons verts, présentez accompagné de sauce tomate.

1

2

3

Sardines farcies

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 12 sardines
- 1 citron
- 3 cuillerées de persil coupé
- 2 gousses d'ail haché
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à soupe de lait : 1/2 verre
- sel et poivre noir
- mie de pain
- 1 cuillerée à café d'harissa (au choix)

Préparation :

- Lavez les sardines, ouvrir et enlevez la colonne vertebrale et les arêtes ventrales, égouttez.
- Trempez la mie de pain dans le lait, ajoutez l'ail, le persil et le jaune d'œuf, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Farcez les sardines de ce mélange et refermez-les.
- Disposez-les dans la plaque à four, arrosez d'huile, de citron et d'harissa.
- Mettez au four pendant 10 minutes.
- Présentez chaudes ou froides accompagnées de salade de tomate et de concombre.

1

2

3

4

5

6

Tarte aux sardines

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 300 g de pâte brisée
- 6 sardines sans arêtes
- 2 tomates
- 2 poivrons verts
- 1 aubergine
- sel
- poivre noir
- basilic
- jus de citron
- 1/2 cuillerée à café d'herbes aromatiques
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Préparation :

- Étalez la pâte, déposez-la dans le moule à tarte, piquez avec une fourchette, mettez au four à température moyenne pendant 10 minutes.
- Coupez les tomates et l'aubergine en rondelles fines, assaisonnez.
- Faites frire les rondelles d'aubergine dans deux cuillerées à soupe d'huile sur les 2 côtés.
- Lavez les sardines, égouttez, assaisonnez de sel, de poivre noir et d'une cuillerée à café de jus de citron.
- Retirez le fond de tarte, disposez les rondelles de tomate et d'aubergine et le poivron vert, ensuite les sardines.
- Arrosez avec le reste de l'huile, saupoudrez de basilic et d'herbes aromatiques
- Mettez au four pendant 20 minutes.

1

2

3

4

Bichilimoun aux amandes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 4 tranches de bechilimoun
- 100 g d'amandes épluchées
- 4 gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupe de chapelure
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 3 cuillerées de persil coupé
- 1 cuillerée à café de beurre
- 1 cuillerée à café de vinaigre rouge
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre noir,
- 1 cuillerée à café de jus de citron

Préparation :

- Mettez la chapelure dans un bol, arrosez de vinaigre et mélangez.
- Écrasez l'ail et les amandes, ajoutez 1 cuillerée à café d'huile.
- Ajoutez la chapelure et le persil, continuez d'écraser, assaisonnez le mélange de sel et de poivre noir.
- Lavez les tranches de poisson, assaisonnez de sel, de poivre noir et d'une cuillerée à café de jus de citron.
- Mettez la farine dans une assiette, enroulez les tranches de poisson dans la farine.
- Mettez le beurre et une cuillerée à café d'huile dans une poêle, mettez sur feu et faites frire les tranches de poisson.
- Disposez les tranches de poisson dans un plat, saupoudrez de sauce d'amandes déjà préparée, garnissez de feuilles de persil.

Observation : on peut remplacer le bechilimoun avec des tranches d'espadon ou de thon.

1

2

3

4

5

Soles panées



Ingrédients

- 2 soles de taille moyenne
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 cuillerée à soupe de lait
- 1 œuf
- sel, poivre noir, cumin,
- jus de citron

Pour la sauce :

- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail haché, sel,
- 1/2 cuillerée à café de condiment
- huile de friture
- citron pour garniture

Préparation :

- Videz et lavez les soles, vous pouvez enlevez la tête, assaisonnez de sel et de jus de citron
- Battez l'œuf, ajoutez le lait et la farine, fouettez bien, assaisonnez de sel, de poivre noir et de cumin.
- Trempez les deux soles dans ce mélange de tous les côtés.
- Faites-les frire dans l'huile chaude sur les deux côtés, mettez sur papier absorbant.

Pour la sauce :

- Coupez les tomates en dés, mettez dans un faitout avec l'ail et l'huile et portez sur le feu pendant 10 minutes tout en remuant de temps en temps.
- Coupez le poivron rouge en carrés, ajoutez-les à la sauce.
- Assaisonnez de sel et de coriandre, laissez cuire pendant 5 minutes suplémentaires.
- Mettez les soles dans une assiette, entourez de sauce et garnissez de citron.

1

2

Soles enrobées de champignons

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- quelques soles
- 200 g de champignons frais coupés en lamelles
- 1 oignon, du persil
- 1 piment rouge
- 3 gousses d'ail haché
- 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de
- crème fraîche
- sel
- poivre noir
- jus de citron
- herbes aromatiques
- des feuilles de laitue pour garniture

Préparation :

- Lavez les soles, préparez les filets.
- Assaisonnez de sel, de jus de citron et d'herbes aromatiques.
- Hachez 4 champignons, mettez-les dans un faitout avec l'oignon haché, une cuillerée à soupe d'huile et le persil, portez sur le feu pendant 5 minutes, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Déposez une cuillerée de ce mélange sur chaque filet de poisson puis enroulez-le.
- Dans une poêle, versez le reste d'huile, et faites revenir l'ail haché, faites frire les filets enroulés et les champignons.
- Ajoutez le poivron rouge coupé en longueur pendant deux minutes.
- Versez la crème fraîche et laissez bouillir pendant 2 minutes jusqu'à dessèchement.
- Dans une assiette, disposez les rouleaux de soles sur un lit de feuilles de laitue ainsi que la sauce.

1

2

3

Soles à la sauce blanche

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 1 sole de 300 g
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 3 gousses d'ail haché
- 1 cuillerée à soupe d'huile ou de beurre
- sel, poivre noir, jus de citron
- 2 cuillerées à soupe de persil coupé
- 100 g de pâtes fill (ou autres)

Préparation :

- Videz et lavez les soles sans abimer leur apparence, assaisonnez de sel et d'une cuillerée à café de jus de citron.
- Dans une poêle, mettez le beurre et l'ail, mettez sur feu doux pendant 2 minutes.
- Faites frire les soles pendant 2 minutes de chaque côté et retirez-les.
- Ajoutez la crème fraîche, laissez bouillir pendant 1 minute, disposez-les dans un plat.
- Ajoutez le persil à la sauce, assaisonnez de sel et le poivre noir, retirez du feu.
- Faites bouillir les pâtes dans une eau abondante salée, égouttez, mélangez avec la sauce blanche, présentez accompagnées de soles.

1

2

3

Salade pêcheur

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 1/2 verre de mayonnaise
- 1/2 verre de jus de tomates
- 1/2 cuillerée à café jus de citron
- 1 cuillerée à café de moutarde,
- 1 cuillerée à café de persil haché
- 250 g crevettes décortiquées de taille moyenne
- 100 g de moules sans coquilles
- 2 calamars coupés en rondelles
- 1 petit poulpe de 250 ou 300 g
- sel, poivre noir, des feuilles de laitue

Préparation :

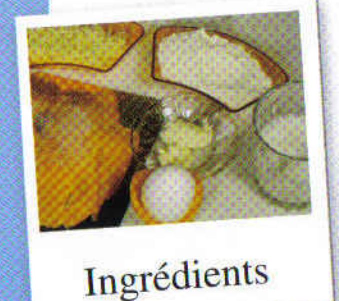
- Faites bouillir le poulpe pendant 15 minutes puis coupez ses tentacules en morceaux
- Faites bouillir les rondelles de calamar pendant 5 minutes, ajoutez les crevettes 5 minutes de plus, retirez et laissez égouttez.
- Préparez la mayonnaise en la mélangeant avec le jus de tomate, ajoutez la moutarde et quelques gouttes de jus de citron et le persil, mélangez tous les ingrédients.
- Versez les fruits de mer dans un bol, arrosez de sauce et mélangez.
- Dans un plat, disposez les feuilles de laitue, puis les fruits de mer, garnissez avec quelques olives noires et des rondelles de citron.

1 2 3 4 5

Crêpes au saumon

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- **Durée de repos du mélange** : 60 minutes

Pour les crêpes :

- 85 g de farine (4 cuillerées à soupe pleines)
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de beurre
- 1/2 cuillerée à café de sel

Pour la farce :

- 250 g de saumon fumé
- 2 cuillerées à soupe de fromage râpé

Préparation :

Les crêpes :

- Dans un bol, tamisez la farine, ajoutez le sel, creusez au centre et versez le mélange de l'œuf, le lait et du beurre fondu petit à petit.
- Fouettez à l'aide d'un fouet manuel jusqu'à ce que le mélange devienne lisse, couvrez et laissez reposer pendant 1 heure.
- Préparez une poêle spéciale crêpe de 20 à 22 cm de diamètre, beurrez et faites chauffer.
- Remuez le mélange, prenez la quantité d'une petite tasse, versez et étalez sur toute la surface de la poêle, laissez cuire pendant 2 minutes pour chaque côté jusqu'à jaunissement et apparition de plaques marrons sur la surface, retirez et déposez dans un plat, continuez jusqu'à la fin du mélange.
- Prenez une feuille de crêpe, posez un filet de saumon, enroulez et laissez dans le réfrigérateur pendant 10 minutes, retirez et coupez en tranches de 3 à 4 cm de long, disposez sur une plaque à four, saupoudrez de fromage râpé et mettez au four pendant 10 minutes.

1

2

3

4

Crêpes aux fruits de mer

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
45 minutes



Ingrédients

Durée de repos du mélange : 60 minutes

Pour les crêpes :

- 85 g de farine (4 cuillerées à soupe pleines)
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de beurre
- 1/2 cuillerée à café de sel

Pour la farce :

- 250 g de crevettes décortiquées
- 100 g de moules sans coquilles
- - 60 g de beurre
- - 1 oignon
- 1 tomate coupée en dés
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre rouge
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- sel, poivre noir, 1/4 cuillerée à café de piment en poudre
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 cuillerée à soupe de fromage râpé

Préparation :

- **Les crêpes :** (voir préparation des crêpes au saumon)

Pour la farce :

- Dans une poêle, mettez l'oignon et le beurre, portez sur feu deux minutes, puis ajoutez la tomate, assaisonnez de sel, de poivre noir et de piment rouge en poudre, laissez cuire 5 minutes puis versez le vinaigre, laissez bouillir et évaporer, ajoutez les crevettes coupées en petits morceaux et les moules.
- Mélangez la farine avec la crème, versez-la sur la sauce, remuer jusqu'à épassissement de la sauce.
- Prenez deux cuillerées à soupe du mélange, étalez sur une feuille de crêpe, et enroulez, continuez avec toutes les crêpes.
- Disposez les feuilles de crêpe farcies dans une plaque à four, saupoudrez de fromage râpé et mettez au four pendant 10 minutes.

1 2 3 4 5

Moules à la sauce tomate

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 500 g de moules
- 4 tomates épluchées et coupées
- 1 cuillerée à café de câpres
- 1 cuillerée à café d'olives noires dénoyautées
- 1 cuillerée de persil coupé
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée de beurre ou d'huile

Préparation :

- Dans un faitout, coupez l'ail, ajoutez le beurre ou l'huile, laissez revenir pendant 5 minutes, ajoutez les tomates coupées après 10 minutes ajoutez les moules, quand elles s'ouvrent ajoutez le persil, les câpres et les olives, laissez 5 minutes, jetez les moules fermées.

1

2

3

4

Carrés de crevettes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- du pain de la veille
- 20 crevettes de taille moyenne
- 2 cuillerées à soupe de grains de sésame
- 4 cuillerées de lait
- 2 cuillerées de sauce de soja
- 1 œuf battu
- sauce mayonnaise
- de l'huile abondante pour friture

Préparation :

- Coupez le pain en carrés de 3 cm de côtés.
  Décortiquez les crevettes et lavez-les en laissant la queue.
- À l'aide d'un couteau, trouez les carrés de pain au centre, placez une crevette dans ce trou, sa queue reste en dehors.
- Trempez rapidement le pain dans le mélange de lait et de soja.
- Passez-le après dans l'œuf et enrobez-le de grains de sésames.
- Laissez la queue propre.
- Faites frire les crevettes enrobées dans une huile abondante pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
- Déposez sur du papier absorbant.
- Présentez-les chauds accompagnés de mayonnaise.

1

2

3

4

Cocktail pêcheur

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 500 g de crevettes de grande taille
- 500 g de moules - 1 feuille de laurier
- 1 laitue
- 1 concombre

pour l'assaisonnement :

- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre,
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 1/2 cuillerée à café de sucre, 1 cuillerée à café de moutarde

pour la sauce :

- 2 jaunes d'œuf
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1/2 verre d'huile
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- sel, poivre noir, 1 cuillerée à café d'herbes aromatiques

Préparation :

- Faites bouillir les crevettes dans une eau chaude avec des gouttes de citron pendant 5 minutes.
- Décortiquez en laissant la queue.
- Faites bouillir les moules après les avoir lavées dans un peu d'eau avec la feuille de laurier, enlevez les moules ouvertes.
- Mettez tous les ingrédients d'assaisonnement dans un récipient bien fermé, agitez puis versez sur les crevettes et les moules, laissez absorber.

Préparez la crème :

- Battez les jaunes d'œuf, la moutarde et le jus de citron jusqu'à les rendre crémeux, ajoutez l'huile goutte à goutte tout en fouettant jusqu'à épaississement du mélange, ajoutez la crème et les ingrédients restants, mélangez bien.
- Dans la coupe de présentation, disposez une ou deux feuilles de laitue puis des rondelles de concombre, mettez une quantité de fruits de mer puis arrosez de sauce, continuez ainsi jusqu'à remplir la coupe, à présenter froid.

1 2 3 4 5 6

Calamars farcis

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 4 calamars
- 150 g de crevettes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 œuf

Pour la sauce :

- 1 cuillerée à soupe de basilic frais ou 1 cuillerée à café de basilic sec
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
- 80 ml huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe et 1/2 de pignon
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail

Préparation :

- Lavez les calamars, enlevez les tentacules et les ailes.
- Décortiquez les crevettes et enlevez le fil noir du dos.
- Faites bouillir les tentacules et les ailes des calamars pendant 5 minutes, puis ajoutez les crevettes et laissez-les bouillir pendant 2 minutes.
- Égouttez et coupez en petits dès, ainsi que la pomme de terre.
- Dans un faitout, mettez une cuillerée à soupe d'huile avec l'oignon finement coupé, portez sur feu pendant 5 minutes, ajoutez le persil, les morceaux de calamars, de crevettes et de pomme de terre.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir et un peu de coriandre.
- Ajoutez l'œuf et mélangez tous les ingrédients de la farce.
- Remplissez les calamars avec ce mélange, fermez-les par un cure-dents.
- Dans un faitout, disposez les calamars farcis , arrosez d'un verre d'eau et une cuillerée à soupe d'huile, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes jusqu'à dessèchement du liquide.
- Entre-temps préparez la sauce : mettez les ingrédients de la sauce dans un mixer pour obtenir une sauce épaisse.
- Retirez les calamars, coupez-les en lamelles de 3 cm de long, disposez dans une assiette, arrosez de sauce et présentez.

1 2 3 4 5 6

Calamars dorés

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 250 g de calamars ou 2
- calamars lavés
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 œuf battu
- 1/4 cuillerée à café de
- poivron rouge en poudre,
- poivre noir, sel
- 1/4 cuillerée à café de cumin
- 2 cuillerées à soupe de lait

Préparation :

- Coupez les calamars en rondelles de 4 cm d'épaisseur.
- Mélangez la farine avec le poivron rouge en poudre, le cumin, le poivre noir et le sel, ajoutez l'œuf battu et le lait, mélanger bien.
- Trempez les rondelles de calamar dans le mélange, faites-les frire dans l'huile chaude, déposez sur papier absorbant.
- À présenter chaudes.

1

2

3

4

Paella aux fruits de mer

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 250 g de crevettes
- 200 g de filet de poisson blanc
- 200 g de calamars
- 250 g de seiches
- 1 gros oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 poivrons verts
- 1/2 cuillerée de poivre noir,
- 1 cuillerée de sel, 1/4 de cuillerée de curcuma
- 1 cuillerée à café de piment rouge en poudre
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 5 tomates épluchées et coupées
- 500 g de riz
- 1/10 litre d'huile
- 1 petit bol de petit pois

pour la garniture :

- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- de rondelles de citron
- 1 aubergine coupée en dés frite (facultatif)

Préparation :

- Décortiquez les crevettes et enlevez le fil noir du dos.
- Coupez les filets de poisson en dés.
- Lavez les calamars et coupez-les en rondelles.
- lavez les seiches et coupez-les en dés, coupez leurs tentacules en petits morceaux.
- Dans un faitout, versez l'huile et l'oignon , ajoutez 3 gousses d'ail, faites revenir sur feu doux, ajoutez les poivrons verts coupés en carrés, remuez pendant deux minutes, ajoutez un peu de poivre noir, de sel, de piment rouge en poudre et de curcuma, remuez et incorporez les tomates coupées, après deux minutes ajoutez le concentré de tomate, après 5 minutes ajoutez le riz, remuez et versez 3/4 de litre d'eau chaude et plongez les petits pois, couvrez et laissez bouillir pendant 15 minutes, remuez doucement de temps en temps à l'aide d'une fourchette.
- Entre-temps, versez une cuillerée à soupe d'huile dans un autre récipient, faites revenir l'ail haché, ajoutez les seiches en premier, après 10 minutes incorporez les calamars, après 10 minutes ajoutez les poissons, laissez cuire 5 minutes seulement.
- Vérifiez la cuisson du riz, vérifiez le sel, et si nécessaire, ajoutez un peu d'eau chaude, mélangez avec les fruits de mer cuits, les crevettes et le poivron rouge, mélangez bien.
- Enfin saupoudrez de persil et garnissez d'aubergine frite.

Lasagnes aux fruits de mer

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes



Ingrédients

- 250 g de lasagnes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, 2 gousses d'ail haché
- 350 g de crevettes de taille moyenne
- 300 g de filet de poissons blancs sans peau (Denté, Pâgre ou autre)
- 300 g de calamars
- 3 cuillerées à soupe de concentré de tomate
- 1/2 cuillerée à café de sucre
- 3 cuillerées à soupe de fromage râpé

Pour la sauce blanche :

- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 litre et 1/2 de lait
- 1 cuillerée à soupe de fromage râpé : parmesan ou kaysar (au choix)
- sel, poivre noir, un peu de piment rouge en poudre
- 1/2 cuillerée à café de cumin

Préparation :

- Décortiquez les crevettes, enlevez le fil noir du dos.
- Coupez le filet de poisson en dés identiques.
- Lavez les calamars, coupez-les en rondelles, coupez leurs tentacules en petits morceaux.
- Dans un faitout, versez l'huile et le beurre, ajoutez l'oignon et l'ail, laissez revenir pendant 2 minutes, incorporez les morceaux de calamars, laissez cuire pendant 10 minutes, ajoutez les crevettes puis le poisson et laissez cuire 5 minutes, assaisonnez de sel, de poivre noir et de cumin.
- Dans un autre récipient, mettez le concentré de tomate avec un verre d'eau, une cuillerée à café de sucre et une cuillerée à soupe d'huile, laissez bouillir pendant un quart d'heure, assaisonnez.
- **Pour la sauce blanche :**
- Dans un faitout, mettez le beurre et la farine, remuez pendant 2 minutes, retirez du feu, ajoutez le lait petit à petit tout en remuant, remettez sur feu doux, remuer jusqu'à épaississement de la sauce, ajoutez le fromage, assaisonnez de sel, de poivre noir et de piment rouge en poudre
- Dans un plat à four (27cm x 21 cm), étalez le fond de sauce blanche, disposez des feuilles de lasagnes, couvrez de fruits de mer puis de sauce tomate et de sauce blanche, ensuite disposez une deuxième couche de lasagnes, recommencez et finissez avec une dernière couche de lasagne couverte de sauce blanche et de fromage râpé , garnissez de rondelles de calamars, mettez au four à température moyenne pendant 25 minutes environ.

Tagliatellis au bichilimoun

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 4 filets de bichilimoun
- 250 g de tagliatellis
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail finement hachées
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 3 petits poivrons rouges coupés en rondelles
- 100 g d'épinards (2 cuillerées à soupe d'épinard coupé)
- 2 cuillerées à soupe de coriandre coupée
- sel, poivre noir,
- 1 cuillerée à café de jus de citron

Préparation :

- Lavez les filets de poisson, assaisonnez de sel, de poivre noir et de jus de citron.
- Versez une cuillerée à soupe d'huile dans un faitout, ajoutez l'ail et faites-le dorer sur feu doux, ajoutez les poivrons rouges, une cuillerée à soupe de jus de citron et une cuillerée à soupe de vinaigre, laissez bouillir pendant une minute, ajoutez les épinards et une cuillerée à soupe de coriandre, laissez cuire pendant 2 ou 3 minutes.
- Entre-temps, faites bouillir les tagliatellis dans de l'eau abondante avec une cuillerée à café de sel et quelques gouttes d'huile.
- Une fois cuites, égouttez et mélangez avec une cuillerée d'huile puis versez dans la sauce et mélangez bien.
- Dans une poêle non adhésive, faites chauffer une cuillerée à café d'huile, faites dorez les filets de poisson pendant 2 minutes sur chaque côté.
- Versez les tagliatelli dans une assiette, disposez les filets de poisson au-dessus, saupoudrez de coriandre.

1 2 3 4 5

Crevettes rôties accompagnées de riz

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 200 g de riz
- 1/2 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1 gros oignon finement coupé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- 200 g de crevettes
- sel
- poivre noir
- curcuma
- cumin
- 1 poivron vert, 1 poivron rouge coupé en rondelles
- 1 tomate coupée en dés
- 1 cuillerée de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile

Préparation :

- Après avoir lavé les crevettes et enlevé le fil noir du dos, assaisonnez de citron, de poivre noir, de sel et de cumin, saupoudrez de persil et d'une cuillerée à café d'oignon coupé, disposez dans une plaque à four, mettez au four à température moyenne (200°) pendant 10 minutes.
- Dans un faitout, faites revenir l'oignon coupé et l'ail haché, ajoutez le concentré de tomate, de curcuma, de poivre noir et de sel, ajoutez le riz, remuer pendant 5 minutes, couvrez d'eau chaude et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Incorporez le poivron vert, le poivron rouge et la tomate, et laissez cuire encore pour 5 minutes.
- Retirez les crevettes du four, disposez dans une assiette accompagnées de riz.

1 2 3 4 5

Kefta au poisson

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 1/2 kg de filet de merlan ou d'espadon ou de chien de mer
- 1 oignon - 1 pomme de terre
- 1 verre de persil coupé
- 1/4 de cuillerée à café de poivre noir, 1/4 de cuillerée à café de sel, 1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre
- 1 cuillerée à café de cumin
- 4 cuillerées à soupe de chapelure
- 3 œufs
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- huile de friture

Pour la sauce tomate :

- 500 g de tomates
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail haché
- 1 poivron vert, sel, 1 cuillerée à café de coriandre

Préparation :

- Lavez les poissons, et enlevez les arêtes
- Dans un faitout, mettez l'oignon et l'huile, faites revenir sur feu doux, ajoutez le poisson, assaisonnez de sel et de poivre noir, laissez sur feu jusqu'à évaporation du liquide.
- Faites bouillir la pomme de terre, épluchez et écrasez, ajoutez-la au persil et au poisson, mélangez bien, retirez du feu, ajoutez 1 cuillerée à soupe de chapelure, 1 œuf entier et le jaune du 2ème œuf, assaisonnez de piment rouge en poudre et de cumin.
- Mélangez bien les ingrédients, prenez chaque fois une cuillerée à soupe du mélange et formez des boulettes et aplatissez-les, battez l'œuf restant, versez le reste de la chapelure dans une assiette.
- Trempez les boulettes dans l'œuf battu puis passez-les dans la chapelure.
- Faites frire dans l'huile chaude, retirez et posez sur du papier absorbant.
- Présentez la kefta accompagnée de sauce tomate.

Pour la sauce tomate :

- Coupez les tomates en dés et le poivron en carrés.
- Dans un faitout, mettez l'ail haché et l'huile, portez sur le feu pendant 2 minutes, ajoutez les tomates, laissez cuire pendant 10 minutes, assaisonnez de sel et de coriandre.
- Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, incorporez le piment, laissez cuire pendant 5 minutes.

1

2 3

4

5

Boulettes de bichilimoun à la mayonnaise

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 500 g de bichilimoun sans épines et sans peau, coupés en petits dés ou hachés
- 3 cuillerées à soupe de chapelure
- 1 cuillerée à soupe d'œuf battu
- 1/2 cuillerée à café de zestes de citron
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe de coriandre finement hachée
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre de mayonnaise aux œufs (1 œuf, 1 verre d'huile, 1 cuillerée à café de jus de citron, sel, poivre noir)
- sel, poivre noir

Préparation :

- Dans un bol, mettez le poisson, la chapelure, l'œuf, les zestes de citron, deux cuillerées de coriandre et 1 cuillerée à café de jus de citron, mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Mouillez vos mains avec de l'eau, puis prenez une cuillerée à soupe du mélange et formez des boulettes, disposez-les dans un plat couvert de papier cuisson, mettez au réfrigérateur.
- **Préparez la mayonnaise** : battez l'œuf avec un peu de sel et de poivre noir, incorporez l'huile goutte à goutte tout en fouettant jusqu'à épaississement de la sauce, ajoutez le jus de citron, une cuillerée de coriandre et l'ail.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle non adhésive, faites frire les boulettes de bichilimoun sur feu doux des deux côtés (il ne faut pas les laissez longtemps, deux minutes pour chaque côté), posez sur du papier absorbant.
- Présentez le plat chaud garni de mayonnaise et assaisonné.

1 2 3 4 5

Seiches à la sauce

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 1 kg de seiches
- 1/10 litre d'huile
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail hachées
- sel
- poivre noir
- 1/4 de cuillerée à café de gingembre
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 1/2 cuillerée à café de safran ou de curcuma

pour la garniture :

- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- 1 œuf

Préparation :

- Videz et lavez bien les seiches, coupez-les en dés ainsi que les tentacules.

Pour préparer la sauce :

- Coupez finement l'oignon, mettez dans un faitout avec l'huile et un peu d'eau, posez sur le feu pendant 5 à 10 minutes, faire revenir, ajoutez les morceaux de seiches, assaisonnez avec tous les condiments, laissez cuire pendant 10 à 15 minutes, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Réduisez le feu et laissez épaissir la sauce, versez-la dans une assiette, saupoudrez de persil, garnissez avec un œuf dur au centre.

1

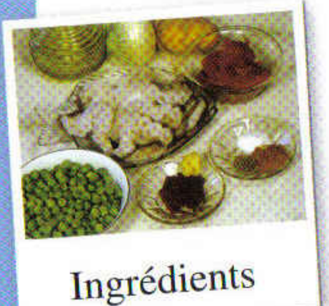
2

3

Petits pois aux poulpes

Préparation :
20 minutes

Cuisson :
45 minutes



Ingrédients

- 1 poulpe de 1 kg
- 1 verre de petits pois
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillerée à café d'harissa
- sel, poivre noir,
- 1 cuillerée à café de coriandre
- 2 clous de girofle
- 1 gros oignon
- 2 pommes de terre
- 15 cl d'huile d'olive

Préparation :

- Le poissonnier vous prépare le poulpe, il le vide et le ramollit.
- Coupez les tentacules du poulpe en morceaux de 4 cm de long.
- Faites-les cuir dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes, égouttez.
- Coupez l'oignon finement, dans un faitout, faites-le revenir.
- Ajoutez les morceaux de poulpe, assaisonnez de sel, de poivre noir, de coriandre et d'harissa, remuez 2 minutes.
- Ajoutez les tomates et un peu d'eau, laissez cuire pendant 10 minutes.
- Versez 1/2 litre d'eau et laissez cuire les morceaux de poulpe pendant 15 minutes.
- Baissez le feu et laissez la sauce s'épaissir 5 minutes encore.

1 2 3 4 5